

PRIMARSCHULE



Elternratgeber

Inhaltsverzeichnis

Vorschläge und Richtlinien	5
Elektronische Medien	7
Ernährung, Bewegung, Schlaf	9
Erlebnisweg, Schulweg	11
Hausaufgaben	13
Taschengeld	15
Heimkehrzeit	17
Genuss- und Suchtmittel, Pubertät	19
Starke Eltern, starke Kinder	21
Damit Schule gelingt	23
Links	24

Erziehung macht Ihr Kind stark

LIEBE ELTERN / ERZIEHUNGSBERECHTIGTE

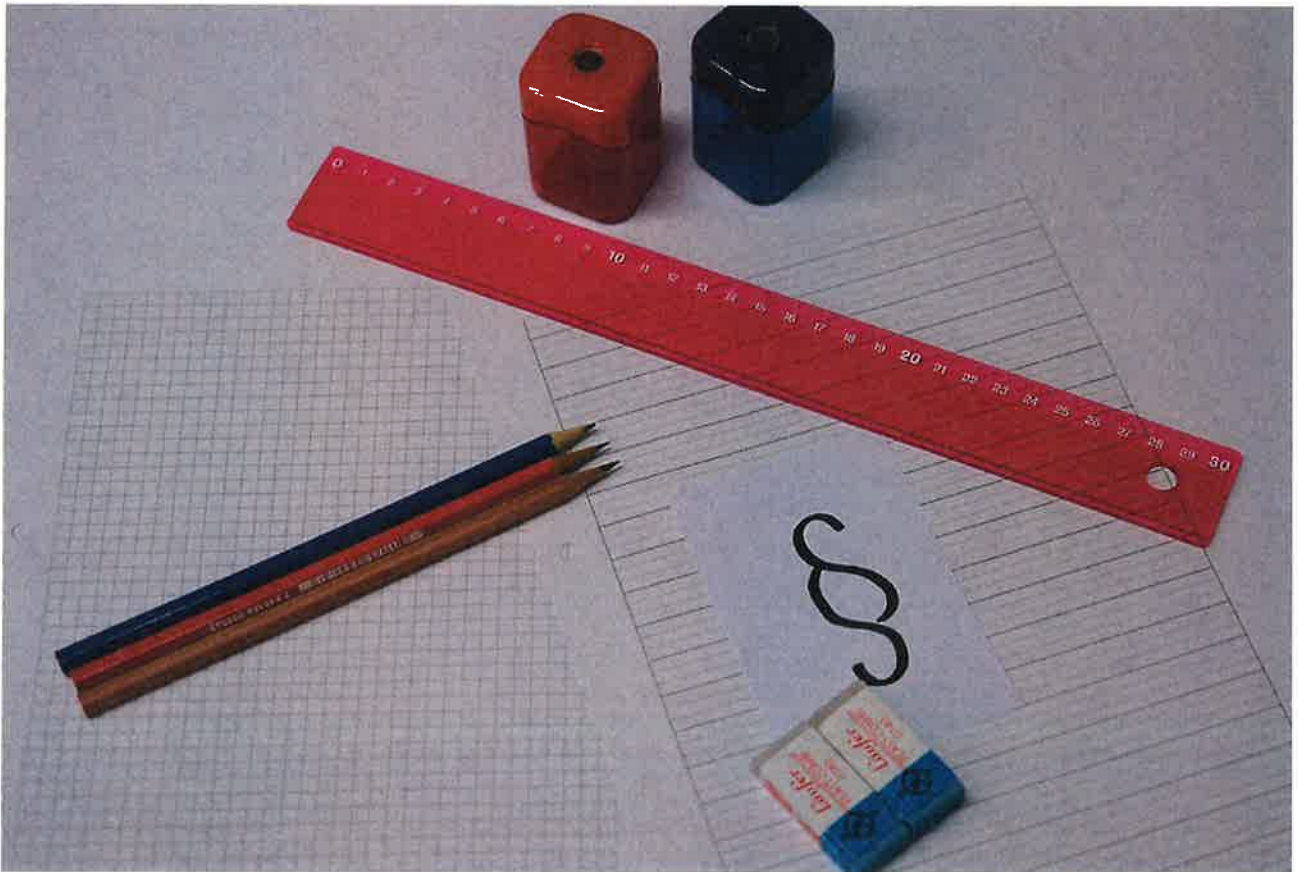
Erziehung ist eine spannende und verantwortungsvolle Herausforderung. Dieser Ratgeber, welcher sich vornehmlich an Eltern von schulpflichtigen Kindern richtet, soll eine Hilfestellung sein und nützliche Impulse liefern.

Erziehung bedeutet

Liebe schenken, Zeit haben, streiten dürfen, zuhören können, Grenzen setzen, Gefühle zeigen, Mut machen, Freiraum geben,

Schulpflege, Schulleitung und Lehrerschaft wünschen Ihnen bei der Erziehung Ihrer Kinder viel Mut und Freude, gepaart mit einer guten Prise Weisheit.

Vorschläge + Richtlinien



Klare Abmachungen bezüglich gemeinsamer Mahlzeiten, Hausaufgaben, Schlafenszeiten, Konsum von elektronischen Medien, Ausgehzeiten usw. geben Ihren Kindern Halt und Orientierung.

Folgende Punkte müssen beim Aufstellen von verbindlichen Regeln beachtet werden:

- Regeln müssen vernünftig und klar sein.
- Alle Beteiligten, Kinder und Erwachsene, müssen sich an die getroffenen Abmachungen halten.
- Regelverstöße müssen Konsequenzen haben, die sinnvoll und nachvollziehbar sind.
- Ein NEIN ist und bleibt ein NEIN.
- Drohen Sie nie mit Konsequenzen, die Sie nicht einhalten können.
- Strafen Sie nicht mit Liebesentzug oder Gewalt.

Elektronische Medien



Internet, Games, Handy, Facebook, Twitter, MySpace, Chats, Foren, Fernsehen, ...

Erforschen Sie mit Ihren Kindern gemeinsam und regelmässig die Welt der elektronischen Medien. Sprechen Sie mit ihren Kindern darüber. Vereinbaren Sie verbindliche Regeln:

- Geheimhaltung persönlicher Daten
- Erlaubte Websites, Games, Filme
- Keine ehrverletzenden Einträge in sozialen Medien (Facebook, Foren, Twitter, Whatsapp und neuere Medien)
- Unterstützung durch Filter- und Antivirenprogramme.

Der Bildschirm sollte immer so stehen, dass die Eltern ihn im Blickfeld

haben. TV und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer. Schauen Sie Ihren Kindern über die Schulter.

Versuchen Sie, Ihren Kindern Alternativen anzubieten. Unternehmen Sie gemeinsam etwas.

Empfohlene Bildschirmzeiten pro Tag (gilt für Computer und TV zusammen)

Alter	Minuten pro Tag
2-3	15
4-5	30
6-8	45
9-10	60
11-13	90
älter	120

Machen Sie sich schlau:

elternet.ch / jugend-online.ch / security-4kids.ch / kinder-im-internet.ch / kinderonline.ch

Handy / Smartphone

Brauchen Kinder im Schulalter ein eigenes Handy? Falls die Eltern sich für ein Handy entscheiden, klären Sie die folgenden Punkte:

- Wer übernimmt die Kosten? Wieviel?
- Abo oder Prepaid-Karte?
- Wie wäre es mit einem Familienhandy statt einem persönlichen? Dieses kann in speziellen Situationen benutzt werden.

Ernährung Bewegung Schlaf



Essen Sie als Eltern, wann immer möglich, am Tisch zusammen mit ihren Kindern.

So gewöhnt sich auch Ihr Kind daran, Essen nicht als Nebenbeschäftigung zu betrachten. Achten Sie auf regelmässige und abwechslungsreiche Mahlzeiten.

Die Kinder brauchen Vorbilder.

Geben Sie Ihren Kindern auch in den Kindergarten oder in die Schule einen gesunden Znüni mit (www.swissmilk.ch, www.znunibox.ch, www.pausenbrot.ch). Sorgen Sie dafür, dass immer eine gute Menge an frischen Früchten im Haus ist. Obst, wenn immer möglich, appetitlich aufschneiden und präsentieren. Chips, Süssigkeiten und ungesunde Snacks führen zu Übergewicht.

Achtung Zuckerfalle:

Süssgetränke schaden dem Körper und reduzieren den Appetit. Wasser ist und bleibt der beste Durstlöscher.

Informationen zum gesunden Znüni finden Sie auf der Homepage der Primarschule Leuggern unter: <http://www.primarschuleleuggern.ch/download>

Sorgen Sie für einen bewegten Alltag.

Kinder sollten sich viel an der frischen Luft bewegen. Auch hier gilt: Vorbilder regen an. Regelmässige Bewegung - täglich wenn möglich eine Stunde - ist eine gute Voraussetzung für die Gesundheit Ihres Kindes.

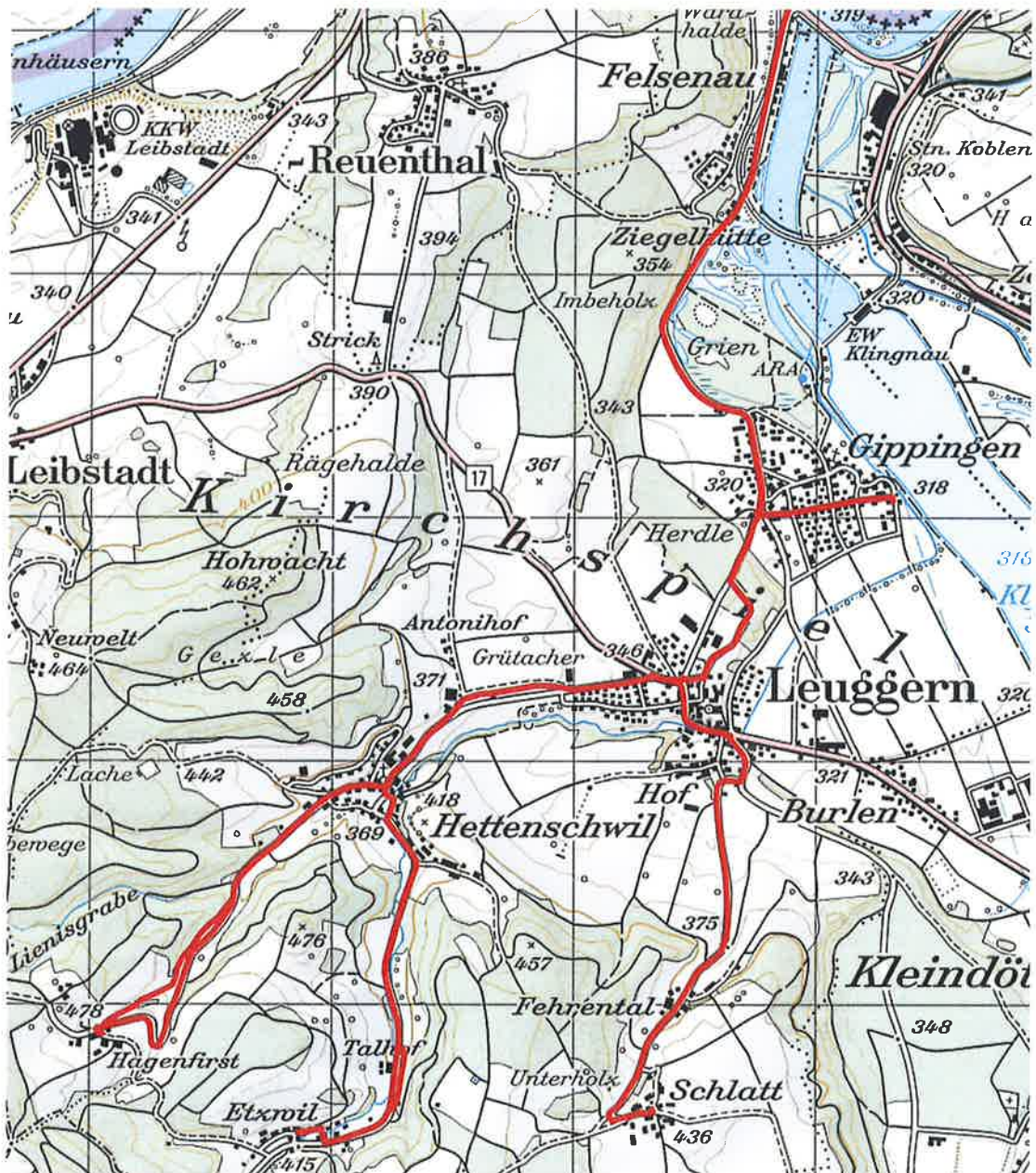
Gönnen Sie Ihrem Kind genug Schlaf.

Setzen sie Grenzen.

Empfohlene Anzahl Stunden für gesunden Schlaf (Abweichung von +/- 1 Stunde)

Alter	Stunden pro Nacht
2-5	11-13
6-10	9-11
11-14	8-10
älter	8

Erlebnisweg - Schulweg



Ermöglichen Sie Ihrem Kind selbstständig zur Schule zu gehen.

Der Wunsch von Eltern, Kinder vor Verkehrsunfällen zu schützen, ist mit Taxidiensten nicht zu erfüllen. Sie schränken damit die persönliche Entwicklung der Kinder ein.

Vorteile des Schulwegs zu Fuss:

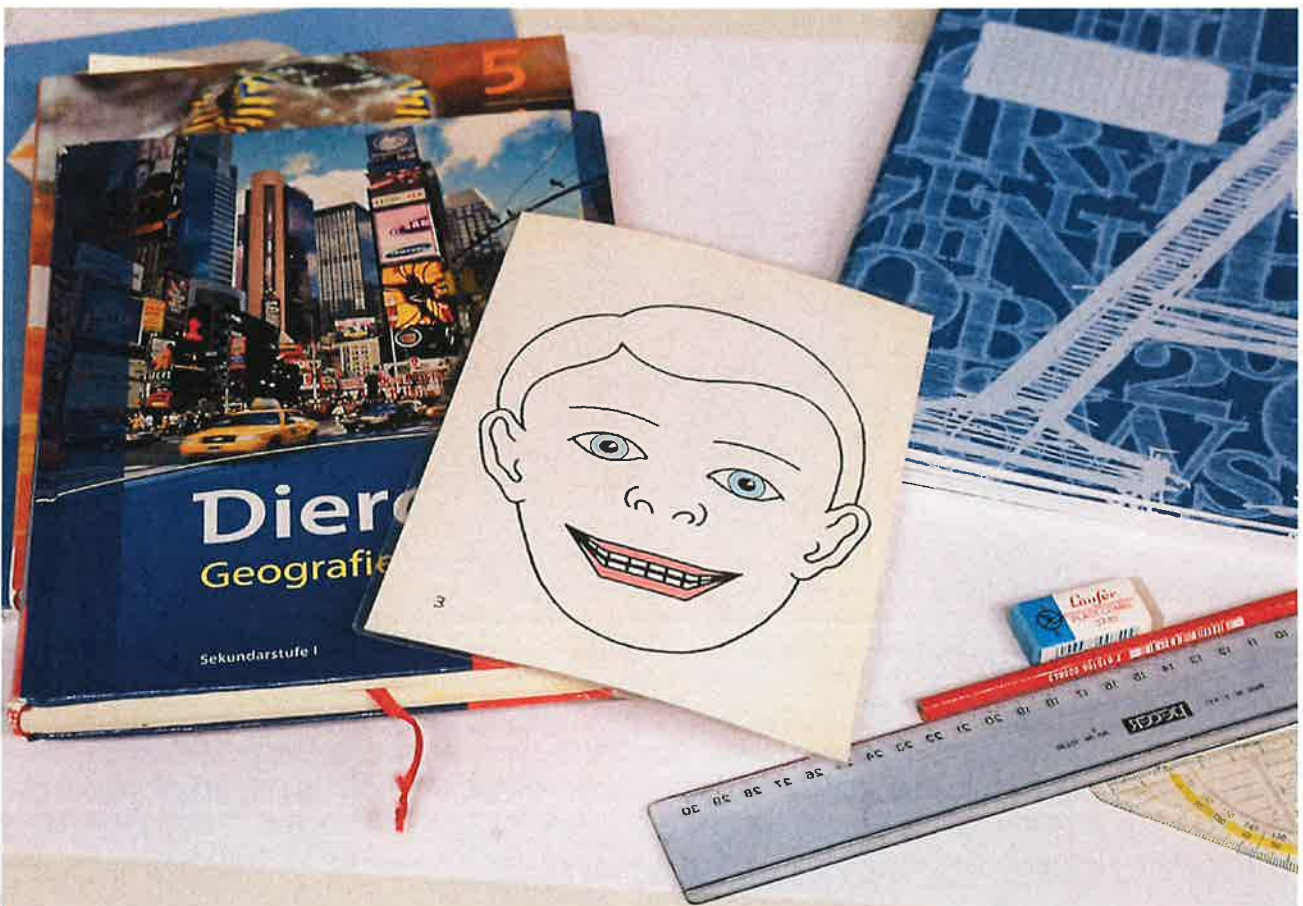
Kinder, die frühzeitig lernen, mit den Herausforderungen des Straßenverkehrs umzugehen, gewinnen an Sicherheit und Selbstvertrauen.

Bewegung ist gesund. Die Kinder können sich auf dem Schulweg austoben. Dadurch werden sie leistungsfähiger und konzentrierter, die motorische Entwicklung wird gefördert.

Auf dem Schulweg werden Freundschaften geknüpft und die Kinder haben Gelegenheit, Konflikte auszutragen.

Der Schulweg gibt Ihrem Kind die Möglichkeit, eine klare Trennung zwischen Kindergarten / Schule und dem Zuhause aufzubauen. An dieser wichtigen Erfahrung wachsen die Kinder.

Hausaufgaben



Wenn Kinder von der Schule nach Hause kommen, haben sie viel erlebt, sind hungrig, müde und manchmal frustriert, je nachdem wie der Tag verlaufen ist.

Das Erledigen der Hausaufgaben kann in der Familie oft zu Missverständnissen und Streitigkeiten führen. Hier helfen vor allem Planung, Strukturen sowie Einfühlungsvermögen, Verständnis und Toleranz. Loben Sie, was das Kind gut gemacht hat!

Ziel ist es, dass die Kinder die Hausaufgaben alleine lösen. Seien Sie in der Nähe und helfen Sie dem Kind es selbst zu tun, aber erledigen Sie die Aufgaben nicht für das Kind; so lernt es gar nichts, und die Lehrperson weiss nicht einmal, was es nicht verstanden hat! Zusätzliches Üben sollten Sie unbedingt mit der Lehrperson absprechen, die Zeit dafür sollte klar abgemacht sein.

Ältere Kinder sollten selbst entscheiden, wann sie ihre Aufgaben machen. Jüngeren Kindern helfen ein paar Regeln. Stellen Sie z.B. zusammen mit dem Kind einen Wecker / Timer. An diese Zeit sollte man sich genau halten.

Wenn Hausaufgaben regelmässig beim Kind und / oder den Eltern zu Streit und Stress führen, dann sprechen Sie mit der Lehrkraft ihres Kindes und versuchen Sie gemeinsam, eine gute Lösung zu finden.

Von der Mittelstufe an bietet die Schule gegen einen kleinen Unkostenbeitrag Hausaufgabenhilfe an.

Bei den Hausaufgaben keine Störungen von aussen zulassen:

- Handy ausser Reichweite oder ausschalten
- Der Arbeitsplatz sollte so sein, dass das Kind sich konzentrieren kann (z.B. im Zimmer, in einer ruhigen Ecke, usw.)
- Radio und Fernseher ausschalten.
- Freunde und Geschwister sollten Hausaufgabenzeiten respektieren.

Empfohlene Anzahl Minuten Hausaufgaben pro Tag

Alter	Minuten pro Tag
1. Klasse	10
2. Klasse	15-20
3. Klasse	20-30
4.-6. Klasse	30-50
älter	60 und mehr

Taschengeld



Immer mehr Jugendliche in der Schweiz sind verschuldet.

Kinder müssen früh und rechtzeitig lernen, mit Geld umzugehen. Das Taschengeld soll helfen, den selbständigen Umgang mit Geld zu lernen und seinen Wert einzuschätzen. Die Erfüllung eines grösseren Wunsches setzt den Verzicht auf einige Kleinere voraus! Das Geld darf selbst verwaltet werden, d.h. das Kind „darf“ alles auf einmal für „Unsinniges“ ausgeben. Helfen Sie ihm auf keinen Fall mit einem „Vorschuss“ oder „Kredit“ aus - nur so lernt es, das Vorhandene einzuteilen statt Schulden zu machen!

Taschengeld sollte grundsätzlich weder eine Belohnung für gute Leistungen sein noch zur Strafe entzogen werden.

Die Website www.budgetberatung.ch empfiehlt folgendes Taschengeld.

Betrag pro Woche (wöchentlich auszahlen)

1. Schuljahr	Fr. 1.-
2. Schuljahr	Fr. 2.-
3. Schuljahr	Fr. 3.-
4. Schuljahr	Fr. 4.-

Betrag pro Monat (monatlich auszahlen)

5. + 6. Schuljahr	Fr. 20.- bis 30.-
7. + 8. Schuljahr	Fr. 30.- bis 40.-
9. + 10. Schuljahr	Fr. 40.- bis 50.-
ab 11. Schuljahr	Fr. 50.- bis 80.-

Ab Oberstufe kann schrittweise ein erweitertes Taschengeld vereinbart werden. Diese Beträge richten sich nach dem effektiven Aufwand und dem finanziellen Rahmen des Familienbudgets.

Betrag pro Monat (zusätzlich zum eigentlichen Taschengeld auszahlen)

Handy	Fr. 10.- bis Fr. 20.-
Kleider, Schuhe	Fr. 70.- bis Fr. 80.-
Coiffure, Körperpflege	Fr. 30.- bis Fr. 40.-

Heimkehrzeit



Fragen Sie Ihr Kind:

Wohin gehst du?

Mit wem triffst du dich?

Wie kommst du dorthin?

Wie kommst du nach Hause?

Wann bist du wieder zu Hause?

Vereinbaren Sie klare Zeiten.

Verlangen Sie von Ihrem Kind, dass es sich persönlich und vor allem auch pünktlich zur abgemachten Zeit zurückmeldet. Abendlicher Ausgang an Schultagen sollte für ein schulpflichtiges Kind die Ausnahme bleiben.

Zeigen Sie echtes Interesse daran, was die Kinder gemeinsam gemacht haben. Hören Sie zu, wenn Ihre Kinder von ihren Unternehmungen berichten. Unternehmen Sie als Familie viel gemeinsam mit Ihren Kindern.

Ihr Respekt stärkt Ihr Kind.

Im Winter empfiehlt es sich, die genannten Zeiten um eine Stunde vorzulegen. Jüngere Kinder sollten spätestens beim Eindunkeln nach Hause kommen.

Kinder im Vorschulalter sollten von einer erwachsenen Person begleitet / beaufsichtigt werden.

Empfehlungen für Heimkehrzeiten

Sonntag bis Donnerstag während der Schulzeit

Freitag oder Samstag und während Schulferien

7 bis 10 Jahre

18.00 Uhr

19.30 bis 20.30 Uhr

11 bis 14 Jahre

20.00 Uhr

21.30 bis 22.00 Uhr

15 bis 16 Jahre

22.00 Uhr

23.00 bis 24.00 Uhr

Genuss- und Suchtmittel, Pubertät



JAEL²⁰₁₆ GdG

Der Weg in eine Sucht verläuft bei jeder Person anders. Die folgenden Faktoren können jedoch das Abdriften in eine Sucht begünstigen:

- Keine erfüllende und sinnvolle Freizeitgestaltung
- Mangelndes Selbstvertrauen und / oder Gruppendruck
- Familiäre Probleme, Streitigkeiten
- Perspektiven-, Sinn- und Hoffnungslosigkeit

Vertrauen, Verständnis, Zeit zum Zuhören, sowie Offenheit sind wichtig.

Aufklärung zu den verschiedenen Themen ist oftmals viel besser als Verbote auszusprechen. Denken Sie daran, dass auch übermässiges Verweilen an elektronischen Medien zu einer Sucht werden kann.

Reden Sie mit Ihren Kindern auch über heikle Themen.

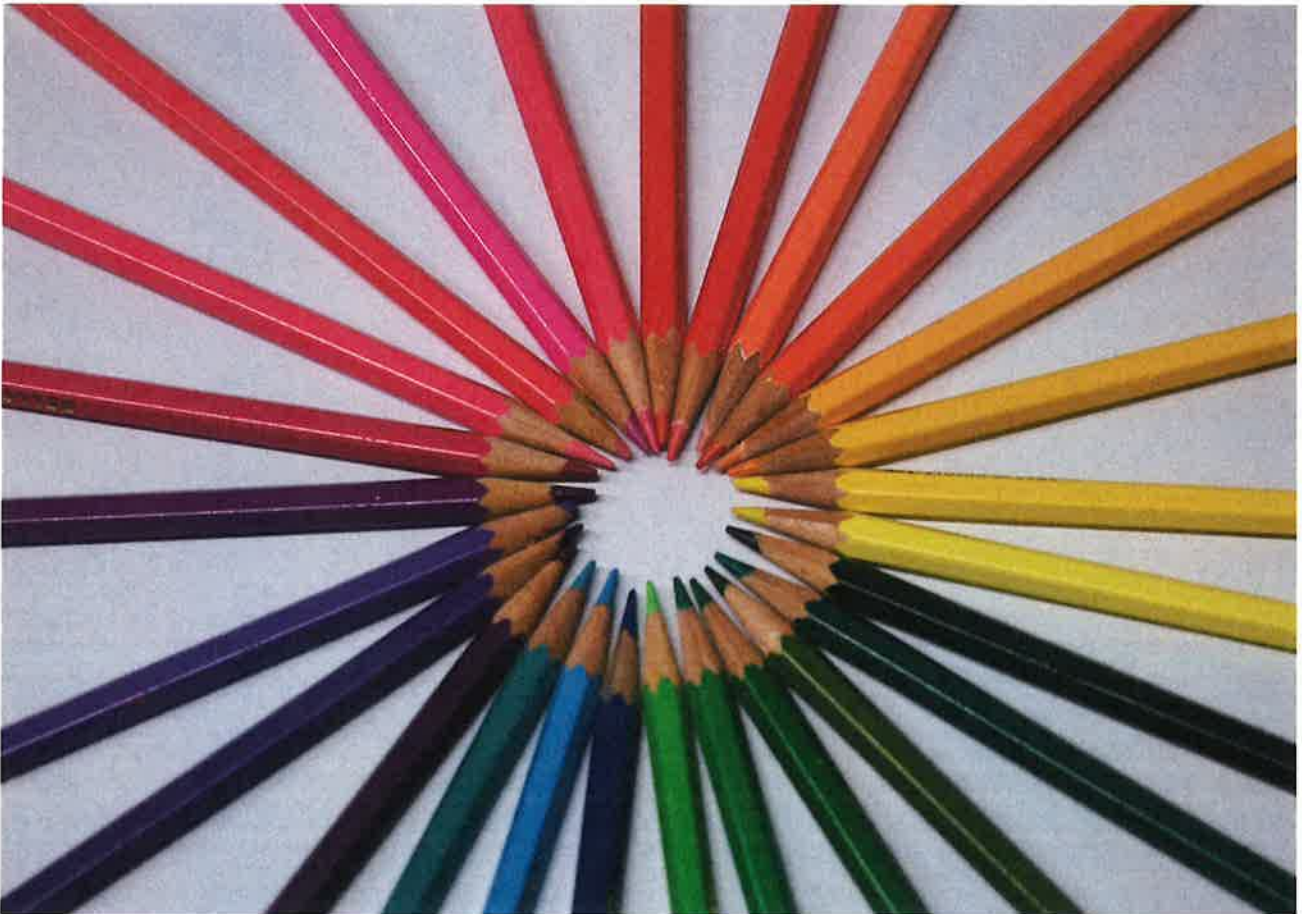
Gespräche und Diskussionen können das heimliche Konsumieren verringern. Lassen Sie sich bei Unsicherheiten oder Problemen beraten. (www.beratungszentrum-baden.ch)

In der Pubertät vollziehen Jungen und Mädchen wichtige Entwicklungsschritte.

Unter anderem werden Identität, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aufgebaut. Auch die Sexualität erwacht. Die Eltern sollten vorbereitet sein, die Gedanken, Emotionen und Absichten sowie die Verhaltensmerkmale ihrer Kinder zu erkennen. Begleiten Sie Ihre Kinder. Dazu ist es manchmal nötig, eine gewisse Distanz zu den eigenen Wünschen und Vorstellungen aufrecht zu halten.

So ist es Ihnen möglich, Ihre Kinder nicht nur als „meine Kinder“ sondern als eigenständige Menschen betrachten und begleiten zu können.

Starke Eltern, starke Kinder



Ihr Kind braucht Begleitung

- Reden Sie mit Ihren Kindern, auch wenn unterschiedliche Meinungen bestehen.
- Ihr Kind darf eine eigene Meinung haben.
- Verbringen Sie viel Zeit mit Ihren Kindern. Gemeinsame positive Erlebnisse als Familie sind kostbar und geben den Kindern Halt.
- Helfen Sie mit, dass unsere Jugend ihre Freizeit sinnvoll und altersentsprechend verbringt.
- Fordern Sie Ihre Kinder, aber überfordern Sie sie nicht.
- Schauen Sie bei Gewaltanwendungen jeglicher Art nicht weg! Reagieren Sie darauf.

Keine Gewalt in der Erziehung!

Geschlagene Kinder entwickeln kein gutes Selbstwertgefühl, sie wenden in Konfliktsituationen eher als andere selber Gewalt an. Kinder brauchen klare Grenzen, eine konsequente Haltung und dazu viel Liebe, Anerkennung und Lob- keine Körperstrafen!

Wenn Sie trotz allem die Geduld verlieren:

STOPP! Erst nachdenken - dann handeln (z.B. zuerst auf 20 zählen)! Sie müssen spüren, dass Sie inner-

lich und äusserlich wieder „heruntergefahren“ sind, bevor Sie wieder zum Kind gehen. Im Notfall rufen Sie **0848 35 45 55** (Eltern-Notruf) an. Und wenn es trotzdem mal passiert - auch Eltern dürfen sich entschuldigen.

Eine sinnvolle Freizeitgestaltung und ein gutes soziales Umfeld sind die beste Vorbeugung gegen Sucht und Gewalt.

Die Familie ist für die Kinder ein wichtiges Rückzugsgebiet. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Kinder. Haben sie ein offenes Ohr für die Sehnsüchte, Ängste und Probleme.

Wir wünschen Ihnen viele verbindende und unvergessliche Erlebnisse mit ihren Kindern.

Nehmen Sie Kontakt zur Schule auf, wenn Sie sehen, dass Ihr Kind belastet ist (Gewalt, Mobbing, Leistungsdruck, usw.) und planen Sie gemeinsam weitere Schritte. Die Primarschule Leuggern verfügt über eine Schulsozialarbeiterin, die Sie gerne unterstützt.

Sorgentelefon, die dargebotene Hand: **143**

Damit Schule gelingt



Folgende Grundsätze sind wichtig, damit sich Ihr Kind in der Schule positiv entwickeln kann:

Eltern und Lehrpersonen unterstützen sich gegenseitig bei der Lernförderung des Kindes.

Eltern und Lehrpersonen pflegen einen respektvollen, ehrlichen und offenen Umgang miteinander.

Eltern und Lehrpersonen kommunizieren regelmässig und transparent miteinander.

Die Schule bietet Folgendes:

- professionelle Förderung des Kindes im Sinne des Berufsauftrags
- Elternabende
- Elternkontaktheft
- Regelmässigen Infos rund um Schule und Kind
- Besuchstage
- Elterngespräche (mit oder ohne Kind)

Die Schule wünscht sich:

- dass Eltern Interesse an der Schule bzw. am Schulerfolg ihres Kindes haben.
- dass Eltern regelmässig an Elternanlässen teilnehmen.
- dass Eltern Abmachungen, Termine etc. einhalten.

- dass Eltern sich darum bemühen Deutsch zu lernen, als Vorbild für ihre Kinder und um den Kontakt mit der Schule besser pflegen zu können.

§37 Schulversäumnisse

Die Eltern beziehungsweise Pflegeeltern sind verantwortlich, dass ihr schulpflichtiges Kind die Schule regelmässig besucht. Bei vorsätzlichem unentschuldigtem Fernhalten des Kindes von der Schule bis höchstens drei Schultage werden die Eltern beziehungsweise Pflegeeltern von der Schulpflege ermahnt und im Wiederholungsfall mit einer Busse bestraft. Sofern das Fernhalten gemäss Absatz 2 länger als drei Schultage dauert, erstattet die Schulpflege von Amtes wegen Strafanzeige beim Bezirksamt und nötigenfalls Meldung an die Vormundschaftsbehörde gemäss Art. 307 ff. des Schweizerischen Zivilgesetzbuches.

Links / Adressen

Primarschule Leuggern
Kirchplatz 4, 5316 Leuggern
Tel: 056 245 60 37

www.primarschuleleuggern.ch
e-mail: primarschule.leuggern@bluewin.ch

Schulsozialarbeit
Kirchplatz 4, 5316 Leuggern
Tel: 079 443 87 38

e-mail: esther.kaeser@schulen-aargau.ch

Schulpsychologischer Dienst,
Beratung
Promenadenstr. 6b, 5330 Bad Zurzach
Tel: 062 835 41 00

www.ag.ch/schulpsychologie
e-mail: spd.zurzach@ag.ch

Schulärztlicher Dienst
Dr. med. Thomas Justen & Armin Bühler
Kommendeweg 3, 5316 Leuggern
Tel: 056 269 46 70

www.primarschuleleuggern.ch/schuldienste

Jugend-, Familien, Eheberatung
Bezirk Zurzach
Hauptstr. 62, 5330 Bad Zurzach
Tel: 056 265 10 70

www.jefb.ch/de/zurzach
e-mail: familienberatung@gbsbz.ch

Beratungsplus
Hauptstr. 15, 5312 Döttingen
Tel: 056 200 52 80

<https://bzbplus.ch>
e-mail: info@beratungplus.ch

Pro Juventute Aargau
Haselstr. 6, 5400 Baden
Tel: 076 682 55 25

www.projuventute-ag.ch
e-mail: info@projuventute-ag.ch